CE TREBUIE SĂ ȘTIE PARINȚII

DESPRE SĂNĂTATEA MINTALĂ A COPILULUI

de Psiholog
Lucia Pietraru

Așa cum nu trebuie încercat a trata ochii fără cap sau capul fără corp, tot așa nu trebuie îngrijit corpul fără suflet.

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSTITUTUL DE IGIENĂ ȘI SĂNĂTATE PUBLICĂ

Scanned with OKEN Scanner

CÎTEVA RĂSPUNSURI ȘI SEMNIFICAȚIA LOR

Un copil sănătos:

– ... este un copil gras și roșu în obraji ...

– ... are poftă de mîncare ...

– ... are înălțimea și greutatea corespunzătoare ...

Am citat numai trei dintre răspunsurile primite cu prilejul unui studiu efectuat într-o serie de localități din țară, la o întrebare prin care se cerea unor părinți să precizeze ce se înțelege printr-un copil sănătos.

Sînt corecte aceste răspunsuri? Da și nu. Iată și motivele.

Sănătatea copilului, ca de altfel și sănătatea adultului, nu se rezumă la simpla dezvoltare corporală. Deseori s-au putut vedea copii cu o sănătate fizică mulțumitoare, dar, din nefericire, cu un intelect limitat, cu anumite tulburări de caracter și de conduită.

De aceea, se impune ca încă de la cea mai fragedă vîrstă să acordăm o atenție deosebită nu numai bunei dezvoltări fizice a copilului, ci și dezvoltării sănătății lui psihice, cultivării sănătății mintale.

Prin urmare, răspunsurile reproduse mai sus pot fi în parte socotite bune, prin aceea că se referă într-adevăr la un aspect important al sănătății, sănătatea fizică. Totodată, ele nu satisfac pe deplin, findcă nu cuprind nimic referitor la dezvoltarea sensibilității, mișcărilor și intelectului, a sentimentelor și acțiunilor copilului.

Iată, așadar, că avem de considerat două laturi distincte, dar de nedespărțit, ale sănătății: sănătatea fizică și sănătatea mintală.

Sănătatea fizică presupune o creștere și o dezvoltare corporală armonioasă, o bună funcționare a tuturor sistemelor din organism, precum și capacitatea motorie necesară mișcărilor, acțiunilor.

Scanned with OKEN Scanner

Prin sănătate mintală înțelegem, la modul cel mai general, capacitatea de a stabili relații armonioase cu mediul înconjurător. De cultivarea ei, așa cum am mai spus, trebuie să ne ocupăm încă din primul an de viață a copilului.

Granița dintre sănătatea mintală și boală este adesea imprecisă, căci anumite tulburări izolate și atitudini exagerate pot fi uneori confundate cu stări patologice propriu-zise. Este bine, de aceea, ca familia să nu se lanseze singură în emiterea vreunui diagnostic, acuzînd în mod pripit și eronat instalarea unor tulburări mintale. Numai un examen medical de specialitate, psihiatric, poate elucida dacă starea psihică a copilului se abate de la normal sau nu.

Printre cauzele alterării sănătății psihice figurează în mod neîndoios unii factori genetici (părinți schizofrenici, epileptici sau cu alte afecțiuni), factori legați de vîrsta părinților sau de incidente survenite pe timpul graviditătii (infecții contractate de mamă, leziuni traumatice ale sistemului nervos al fătului). Dar cauza majoră a unor tulburări ale sănătății mintale este reprezentată de influențele exercitate de ambianța familială, iar asupra acestui aspect vom stărui în paginile ce urmează.

Grija pentru sănătatea mintală a copilului și tînărului este deosebit de importantă, deoarece de modul în care i se formează acestuia capacitatea de dezvoltare liberă a personalității, de adaptare dinamică la transformările mediului natural și social, depind nu numai comportarea sa în familie sau în școală, ci și manifestările sale viitoare ca adult creator de valori, ca membru al societății de mîine.

Părinții au nevoie să cunoască condițiile cerute de evoluția unei personalități normale a copilului și limitele peste care eventuale influențe dăunătoare pot favoriza apariția unor tulburări psihice. Fără exagerare, se poate afirma că întregul viitor al copilului depinde de preocuparea părinților de a se instrui în această direcție și de modul în care ei acționează.

Scanned with OKEN Scanner

CE SE ÎNȚELEGE PRINTR-UN COPIL SĂNĂTOS DIN PUNCT DE VEDERE MINTAL

Un copil cu o sănătate normală trebuie să fie sociabil, să se simtă bine în tovărășia altora, să coopereze cu plăcere cu copiii în jocuri și alte activități. Sănătatea psihică se caracterizează prin capacitatea realizării unui comportament de integrare utilă și deliberată în relațiile complexe cu mediul ambiant. De aceea, în fața copilului lipsit de vioiciune, de spontaneitate și veselia caracteristică vîrstei, trebuie adoptată o poziție activă de căutare a cauzelor acestor fenomene. Să nu ne grăbim a afirma că un copil este „ordonat" și „ascultător", cînd de fapt el este supus, docil, parcă prea ascultător, lipsit — dacă vreți — de personalitate.

În evaluarea sănătății mintale a copilului ocupă un loc important dezvoltarea intelectuală, capacitatea lui de a rezolva în permanență probleme noi, de a se concentra asupra jocului sau a altor activități, și prin excelență asupra învățăturii. În același sens este bine să acordăm toată atenția dezvoltării spiritului de observație și a curiozității, căi sigure de acumulare a unui bogat material perceptiv, necesar prelucrărilor și elaborărilor intelectului.

În perioada preșcolară, mai ales, este bine ca părinții să se preocupe de cultivarea exprimării verbale a copiilor, oferindu-le condițiile unei recepții auditive corecte. Anumite tulburări de vorbire se pot datora unor cauze aparent de mică însemnătate, faptului că a existat un interes insuficient la adulți pentru dezvoltarea corectă a vorbirii copiilor. În anumite situații copilul poate prelua prin imitație modele verbale incorecte, diminutive de tot felul — pisicuțica, scăunelușul, trotinelul — sau poate persevera în reacții verbale eronate pe care părinții le neglijează. Desigur că există și tulbu-

Scanned with OKEN Scanner

rări de limbaj ca efect al unor anomalii funcționale sau defecte anatomice, tot așa cum în urma unor șocuri emoționale pot să apară deprinderi verbale defectuoase.

Cînd constatăm la copil anumite greșeli de vorbire îl vom corecta, vom pronunța rar, repetat și el ne va imita. Bineînțeles că nu se poate obține corectarea dorită într-o singură zi. Dacă greșelile în vorbire persevează, copilul va fi prezentat unui specialist logoped.

CÎND ÎNCEPE PROFILAXIA TULBURĂRILOR MINTALE

Grija pentru sănătatea mintală a copilului trebuie să înceapă o dată cu hotărîrea ambilor părinți de a avea un copil, de a-l crește și a-l educa. Cînd între cei doi soți există înțelegere, încredere, dragoste, cînd sînt întrunite sentimentele care deschid perspectiva unei conviețuiri de durată, vestea îmbogățirii familiei cu un nou membru este pentru ei un izvor de supremă fericire.

Este bine cunoscută astăzi legătura dintre starea psihică a mamei în timpul sarcinii și psihicul copilului. Starea de liniște, emoțiile pozitive, limitarea supraefortului cerebral au o influență tonifiantă asupra activității scoarței cerebrale și a întregului sistem nervos al femeii însărcinate. Efecte favorabile se constată de asemenea și în privința menținerii unui echilibru funcțional în sistemul circulator, endocrin etc.

Neînțelegerile familiale, stările repetate de tensiune surmenează și epuizează sistemul nervos al gravidei și influențează în rău evoluția sarcinii. Totodată, este demonstrat științific că tensiunile psihice ale mamei în perioada de sarcină au o influență nefavorabilă asupra dezvoltării embrionare și în special asupra stabilității emoționale a copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Știind că sarcina reprezintă prin ea însăși o perioadă în care organismul femeii suportă o serie de importante modificări și care presupun mereu noi eforturi de adaptare la aceste noi împrejurări, este legitimă cerința de a evita orice influență perturbatoare pentru care organismul și sistemul nervos al femeii ar trebui să mobilizeze o cantitate suplimentară de efort. Acestea sînt motivele pentru care se impune preîntîmpinarea oricăror prejudicii aduse evoluției normale a sarcinii și asigurarea premiselor unei nașteri normale, ocrotind sănătatea fizică și mintală a femeii, condiție obligatorie a sănătății fizice și mintale a copilului.

Familia are datoria să manifeste o grijă deosebită pentru tonusul psihic al viitoarei mame, printr-o atitudine plină de solicitudine și de tandrețe, prin atenuarea unor stări de disconfort psihic, de susceptibilitate și emotivitate crescută, specifice perioadei de sarcină.

În organizarea regimului igienic de viață pentru această perioadă trebuie să se includă, în afară de asigurarea unor condiții speciale de igienă, de alimentație și de instruire a gravidei, și preluarea de către ceilalți membri ai familiei a acelor activități care presupun eforturi și o indispun pe viitoarea mamă. Dată fiind starea ei cu totul specială, gravida trebuie protejată împotriva tuturor factorilor care concură la instalarea stării de oboseală. Somnul gravidei trebuie să fie reconfortant, iar activitățile moderate ca intensitate și durată. În ultimele luni de sarcină se recomandă ca activitățile pe care le prestează femeia să fie alternate judicios cu perioadele de odihnă. Este de asemenea necesar ca alimentația să fie bogată, totuși gravida „să nu mănînce pentru doi", să evite băuturile alcoolice și excesul de condimente.

Toate acestea contribuie la nașterea unui copil sănătos, fizic și mintal.

Scanned with OKEN Scanner

O CERINȚĂ PRIMORDIALĂ: ASIGURAREA CLIMATULUI AFECTIV ÎN FAMILIE

Căminul părintesc și căldura lui nu pot fi înlocuite cu nimic. Copilul crește cu convingerea că oamenii mari și mai ales părinții săi nu greșesc, că au totdeauna dreptate, că nu mint niciodată. Copilul care asistă la certuri între părinți, la drame familiale, copilul care simte lipsa afecțiunii și a solidarității dintre părinți și care se vede la un moment dat lipsit de unul din ei, suferă o traumă psihică ireversibilă. Adesea copilul refuză să accepte conflictele dintre părinți, și ar fi o mare greșeală să se creadă că el „este prea mic ca să înțeleagă".

Efectele dezorganizatoare ale emoțiilor negative ale copilului se repercutează nu numai asupra formării caracterului, ci și asupra performanțelor intelectuale.

Unele observații oglindesc faptul că o serie de părinți, tații mai ales, consideră că o conduită civilizată poate fi rezervată pentru „exterior", iar pentru acasă, între „ai tăi", sînt permise manifestările zgomotoase, „descărcările", lipsa de respect și de politețe. Iar respectul se întîmplă să fie distribuit în mod diferențiat: cînd doarme tata, toți cei din casă vorbesc în șoaptă, merg în vîrful picioarelor; cînd doarme mama sau bunica, precauțiile sînt de prisos. Nu rareori acest mod deformat de manifestare a autorității paterne este direct răspunzător pentru lipsa de respect a copilului față de ceilalți membri ai familiei, față de bunici mai ales.

Copilul are nevoie de o familie, dar nu de orice fel de familie. Evitarea „seismelor" în general, a neînțelegerilor și discordiilor, fie chiar neexteriorizate, și realizarea de către cuplul familial a unei comuniuni de aspirații, interese și criterii de apreciere, reprezintă o

Scanned with OKEN Scanner

primă cheie în asigurarea sănătății mintale a familiei și a copilului.

Echilibrul emoțional al copilului nu depinde atît de relațiile lui cu tatăl și cu mama, luate separat, cît depinde de căldura căminului în întregul lui, de relațiile dintre cei doi părinți.

AUTORITATE ȘI AFECȚIUNE PĂRINTEASCĂ

O problemă extrem de dificilă este aceea a echilibrului dintre autoritatea părinților și dragostea lor pentru copil.

Este de presupus că, în general, nu există părinți care să nu-și iubească copiii. Pe de altă parte, în multe familii se face simțită o conduită autoritară la care părinții recurg uneori, scontînd efecte educative certe.

Ținem să precizăm că cele două tendințe nu se exclud, căci acolo unde părinții sînt înzestrați cu cunoștințele și tactul necesar ele se presupun reciproc. Pericolul apare acolo unde se exagerează într-una din aceste două direcții.

Excesul manifestărilor de dragoste este dăunător, deoarece copilul se simte acaparat în întregime, ajunge să se considere centrul preocupărilor familiei, se transformă într-un răsfățat, într-un tiran neascultător care crede că i se cuvine totul. Un astfel de copil manifestă de obicei o opoziție tot mai mare față de cerințele și normele vieții în familie, o rezistență de asemenea în creștere față de sarcinile sale școlare și sociale.

Atașamentul excesiv, la care ne referim aici, se poate constata deseori în familiile cu copil unic. În astfel de situații se întîmplă să i se acorde copilului o libertate nelimitată, i se satisfac toate capriciile și nu

Scanned with OKEN Scanner

rareori mamele ascund tatălui abaterile copilului, pentru a-l scuti pe „odorul lor scump" de neplăcerile eventualelor măsuri disciplinare. Toate acestea, firește, influențează în sens negativ conduita copilului. El nu se va obișnui cu recunoașterea vinovăției, nu va accepta disciplina și renunțarea, va fi în cele din urmă un copil inadaptat.

Uneori, dominați de preocupările vieții cotidiene sau mulțumiți de eforturile lor educative, părinții și mai ales cei cronic ocupați se complac într-o atitudine de indiferență față de evoluția copilului lor, manifestă un calm pe care numai ignorarea observării zilnice îl poate motiva.

Este bine să reținem că pînă la 7 ani principala trebuință a copilului constă în dragostea cu care părinții sînt datori să-l înconjure. Lipsa de supraveghere și autoritate, constatată în unele familii, îndeosebi în cele cu climat conflictual, poate să-l priveze pe copil de acest necesar de afecțiune și preocupare. Prin satisfacerea necondiționată a dorințelor copilului, prin demisia de la autoritatea părintească se conservă atitudinile de împotrivire ale copilului, se tulbură procesul de formare a unui comportament potrivit cu cerințele sociale.

Copilul alintat, singur la părinți, devine un încăpățînat, îi deranjează mereu pe cei din jurul său și mai tîrziu se va împăca greu cu copiii din grupurile în care va intra și el.

Pentru a evita astfel de consecințe, este bine ca părinții să fie atenți în permanență la felul în care se poartă cu copilul, să înțeleagă în ce măsură răsfățul poate să ducă la dezechilibru psihic și mintal.

Absența sau insuficiența autorității părintești afectează buna dezvoltare a copilului la fel ca lipsa de dragoste.

Acolo unde părinții, acaparați de obligațiile lor profesionale, petrec un timp insuficient în familie, și în special acolo unde absența mamei de acasă se prelungește, copilul lăsat în seama bunicilor sau a altor

Scanned with OKEN Scanner

persoane pentru prea multă vreme se simte înstrăinat și neglijat. În astfel de situații de „părăsire morală", ce-i drept din ce în ce mai puțin numeroase, există riscul apariției unor perturbări în dezvoltarea vorbirii și a sociabilității, în formarea deprinderilor necesare activității școlare și chiar în conduita generală de adaptare. Copilul manifestă deseori timiditate, lipsă de încredere în sine sau în ceilalți, este trist, necomunicativ, preferă să se izoleze, rareori zîmbește vag.

Ca urmare a lipsei de supraveghere și a acordării mult prea de timpuriu a unei libertăți exagerate, o altă categorie de copii pot prezenta tulburări de comportament și în special ale voinței: dezvoltarea nesăbuită a spiritului de independență, nesocotirea părerilor celorlalți, încăpățînarea, afișarea dezinvolturii cu orice preț, acțiuni impulsive, pripite și neurmate de rezultatele dorite.

Există părinți care aduc zilnic copilului un dar, o jucărie, transformîndu-i camera într-un adevărat depozit. Acești părinți se plîng că nu mai știu ce să-i cumpere copilului spre a-l mulțumi, spre a răspunde într-un fel la cotidiana întrebare: „astăzi ce mi-ai adus?". Tot ei mărturisesc că interesul copilului pentru fiecare jucărie nouă se consumă extrem de repede, scade îngrijorător. Ce-i de făcut? Să nu-i mai cumpărăm jucării? Ar fi absurd. Copilul are nevoie să cunoască tot mai multe lucruri, obiecte și fenomene din ce în ce mai complicate, iar miniaturizarea lumii reale prin jucării este o cale de cunoaștere unanim apreciată. Dar e preferabilă încercarea de a le cumpăra mai rar, eventual în ocazii mai deosebite, și mai ales oferirea acelor jucării care să permită dezvoltarea funcțiilor psihice ale copilului: jocuri de construcții, jocuri de mișcare, jocuri care necesită elaborări ale gîndirii, care ajută la dezvoltarea atenției, memoriei și limbajului, a întregii personalități în formare.

În unele familii cu o bună stare materială se comite uneori greșeala de a face dovada generozității și

Scanned with OKEN Scanner

interesului pentru copil prin daruri costisitoare, procedeu care nu numai că limitează dezvoltarea independenței, a ingeniozității copilului în găsirea soluțiilor practice proprii, dar evocă în fapt o falsă afecțiune și un fals interes pentru dezvoltarea copilului. În plus, copilul nu mai realizează o înțelegere a valorii cantității de muncă încorporată în aceste obiecte.

La adolescenți și chiar la preadolescenți atribuirea sistematică a unor sume de bani atrage după sine obligația părinților de a controla și dirija modul în care sînt folosiți acești bani. Procedeul amintit dezvoltă simțul măsurii, formează capacitatea de autoapreciere a trebuințelor în funcție de posibilități, obișnuiește cu economia.

Neajunsurile performanțelor educaționale sînt determinate uneori și de o slabă pregătire pentru „meseria" de părinte. Cînd copilul nu constată o ascendență, o superioritate intelectuală și comportamentală a părinților, îndeosebi la tatăl său, putem fi siguri că nu-și va mai alege modelul din sînul familiei, că va nesocoti în mai toate ocaziile părerile părinților, chiar atunci cînd acestea sînt corecte.

În cele ce preced a mai fost atinsă problema acelor atitudini părintești în care predomină tendința de protejare excesivă a copilului, determinînd în cele din urmă întîrzieri în maturizarea psihică a acestuia, o dependență aproape totală față de cei mari.

Copiii mai mici nu sînt lăsați să mănînce singuri pentru a nu se murdări, nu se îmbracă singuri pentru că „le vine greu". La început, desigur, orice nouă activitate pretinde un efort oarecare și o cantitate mai mare de timp. Exercițiul, însă, reduce timpul de execuție, micșorează cheltuiala de efort și perfecționează acțiunea, în cazul nostru deprinderile elementare de autoservire. Copiii care trăiesc într-o ambianță „de seră" riscă să rămînă niște copii incapabili de a se descurca fără ajutorul celor mari. Mai tîrziu, în viață, ei vor simți mereu nevoia să fie

Scanned with OKEN Scanner

tutelați, își vor căuta în permanență un îndrumător care să-i orienteze, să-i ajute chiar în hotărîrile și acțiunile cele mai mărunte.

Se mai întîmplă ca unii părinți, animați de dorința lor — firească de altfel — de a imprima copilului un sistem de disciplină riguroasă, să treacă la o atitudine de severitate exagerată, restrictivă și în cele din urmă dăunătoare. Mulți dintre acești părinți, urmărind să realizeze față de copil autoritatea și fermitatea, ajung în cele din urmă la duritate și asprime.

Deși rare, atitudinile tiranice de acest fel sînt întovărășite de interdicții și sancțiuni care pot afecta sănătatea fizică și morală a copilului. Acesta este astfel împiedicat să înțeleagă pedeapsa ca o consecință a propriilor acțiuni, și ajunge să o considere ca un atribut, ca un drept absolut al adultului în general și — ceea ce este mai grav — ca o trăsătură negativă a părinților săi.

Cele mai dramatice consecințe decurg din aplicarea sancțiunilor corporale. Umilindu-l, speriindu-l, bătaia reprezintă în fond o modalitate de a-l face pe copil să se ascundă de părinții săi, să-și falsifice calificativele din carnetul de note, să stimuleze surpriza în legătură cu o teză sau cu un extemporal slab declarînd că de fapt el „a lucrat bine", că nu este vinovat de urmările unor acte la care a participat dintr-o greșită înțelegere.

Excesul de severitate din partea părinților deșteaptă în copil o stare de nemulțumire care se manifestă deseori printr-o rezistență la autoritatea părintească, iar mai tîrziu, în adolescență, față de orice alt fel de autoritate socială. Formele de protest ale copilului sînt multiple, specialiștii descriind manifestări printre care pe primele locuri se situează opoziția, spiritul de contrazicere, atitudinile distructive și agresive, fuga de acasă. În aceste cazuri se poate vorbi de o alterare gravă a relațiilor copilului cu mediul, de existența unei stări de profundă inadaptare socială.

Scanned with OKEN Scanner

REGIMUL RAȚIONAL DE VIAȚĂ, UN AUXILIAR PREȚIOS

Baza comportamentului uman se stabilește încă din primul an de viață. În interesul bunei dezvoltări fizice și psihice a copilului, părinții sînt datori să se ocupe de organizarea regimului zilnic potrivit cu cerințele organismului infantil în diferitele etape ale creșterii.

Stabilirea unei succesiuni regulate, a unui ritm constant în desfășurarea activităților copilului reduce efortul, consumul nervos și previne oboseala. Asigurarea regimului zilnic favorizează activitatea sistemului nervos, o reactivitate normală a copilului, o bună dezvoltare a organismului. Lipsa unor preocupări pentru felul în care crește copilul poate să determine întîrzieri în dezvoltare. Bunăoară, se știe că acei copii cu care nu se vorbește suficient prezintă întîrzieri nu numai în apariția și perfecționarea vorbirii, ci și în evoluția intelectuală.

La copilul mic, organizarea corectă a orelor de somn, de veghe, a activităților oferă posibilitatea asigurării unei culturi senzoriale largi. Spre exemplu, la copilul de un an organizarea unor jocuri de manipulare înlesnește dezvoltarea funcțiilor naturale ale mîinii, mișcările mîinii încep să capete un caracter mai ordonat, mai adecvat, mai uman, datorită controlului vizual și contactului direct cu calitățile naturale ale obiectului. La această vîrstă toate acțiunile posibile ale mîinii se leagă de jucărie, ca excitant central. Este necesar, de aceea, să punem copiilor la dispoziție jucării atractive, colorate, din celuloid și cauciuc, jucării cu mîner sau rotunde, jucării care reprezintă animale sau care plutesc, jucării care se pot suspenda.

La copiii preșcolari, ca de altfel și la elevi, se menține obligativitatea respectării orelor de masă, de culcare și de joc.

Scanned with OKEN Scanner

O caracteristică importantă la vîrsta cuprinsă între 3 și 6 ani constă în intensa dezvoltare a unor complexe organizate de mișcări care trec progresiv într-un stadiu de automatism, numite deprinderi. Prin exemplul personal și prin asigurarea unor condiții materiale de bază, părinții pot ajuta la formarea și consolidarea deprinderilor igienice (spălatul pe mîini, pe față, pe dinți, piep-tănatul, gimnastica zilnică), a deprinderilor de autoservire (îmbrăcatul, încălțatul, servirea mesei, întreținerea hainelor și a încălțămintei etc.), a deprinderilor de ordine (așezarea hainelor, ordonarea jucăriilor, a cărților, a celorlalte obiecte personale). Pentru formarea acestor deprinderi, un ajutor prețios al părinților îl reprezintă jocul, care pentru preșcolar este tipul de activitate specifică, reprezentativă. Pe un copil care seara nu vrea să se culce îl putem convinge mai ușor dacă culcăm mai întîi păpușa, ursulețul și pe rînd toate celelalte jucării. În acest fel îl vom determina ca prin imitație și pentru „a nu-i deranja pe ceilalți" să se culce și el.

Deprinderile de conduită civilizată, deprinderile de muncă încep să se formeze încă din această perioadă prin asocierea lor cu o situație de joc care să constituie o atracție pentru copil. Spre vîrsta de 7 ani se poate face apel la importanța și semnificația efectuării unor acțiuni. Antrenarea copilului la treburile casnice îi dezvoltă solicitudinea, sociabilitatea, receptivitatea față de nevoile celor din jurul său. Asemenea acte ale copilului trebuie totdeauna apreciate pozitiv, pentru a le transforma într-un prilej de satisfacție, pentru a-l obișnui pe copil cu îndeletniciri atît de utile mai tîrziu în economia casnică a multor familii.

Complicarea tipurilor de activitate la școlari determină o sporire a preocupărilor familiei în vederea raționalizării vieții și activității copilului. Astfel, un regim corect de odihnă înseamnă ca școlarul mic să doarmă 10–11 ore, cel mijlociu 9–10 ore, cel mare 8–9 ore, să aibă asigurate condiții igienice și liniștea necesară somnului. Trezirea să nu se facă prea de dimineață, fără ca aceasta să însemne prelungirea nejustificată a

Scanned with OKEN Scanner

perioadei de trezire. Vom avea grijă ca culcarea să nu se facă prea tîrziu, indiferent de vîrsta copilului. Se va evita pregătirea lecțiilor pînă seara tîrziu, pentru a preîntîmpina supraîncordarea nervoasă și tulburările somnului (somnul agitat, insomnia). Este bine ca duminica să fie rezervată, ca și pentru cei mari, odihnei și nu pregătirii temelor pentru săptămîna care urmează. În timpul vacanțelor se vor evita sarcinile școlare. Vacanțele au rostul lor, de a oferi copiilor posibilități de refacere și întremare printr-un regim de odihnă special, prin sport și mișcare în aer liber, în afara centrelor aglomerate.

Odihna este tot atît de necesară ca aerul și hrana. Alternarea perioadelor de activitate cu momente de destindere previne risipirea inutilă a forțelor, previne dè asemenea monotonia care poate amenința și activitatea cea mai atrăgătoare. Pauzele în activitate nu strică ritmul, ci, plasate corespunzător, favorizează un bun randament. Deseori uităm aceste adevăruri cînd ne referim la copii. Există încă, din nefericire, mulți părinți care consideră că succesul școlar depinde de numărul orelor consacrate învățăturii și mai puțin de felul în care acest timp este folosit. Mînați de această prejudecată, ei tind să limiteze momentele de odihnă ale copilului. Prin meditații, lecții suplimentare și activități colaterale, prin aglomerarea nejustificată — deseori împotriva dorinței și aptitudinilor copilului — a orelor de limbi străine sau de învățare a unor instrumente muzicale, de exemplu, familia reduce din timpul de odihnă și recreare a copilului. Acest abuz poate să ducă la apariția unor stări de oboseală timpurie, de surmenaj, a unor predispoziții pentru o reactivitate nervoasă crescută, pentru irascibilitate și disconfort psihic.

Alegerea modului de recreare trebuie făcută potrivit cu vîrsta și preferințele copilului, cu particularitățile dezvoltării lui. Astfel, pentru un copil mai plăpînd sînt recomandate activități care să nu-l epuizeze sau să-l obosească peste măsură. Se va evita deci antrenarea lui

Scanned with OKEN Scanner

în activități sportive de performanță solicitînd un consum energetic important. La copiii mai mici, timpul rezervat destinderii să nu fie organizat în întregime, ci să se rezerve și momente în care copilul se va juca după dorință. Vom avea grijă totuși ca și în timpul acestor activități libere să-l supraveghem pentru a nu se accidenta.

Vizionarea abuzivă a unor spectacole, adesea nepotrivite vîrstei, poate avea în unele cazuri efecte nefavorabile asupra echilibrului psihic al copilului: tulburări ale somnului, ale randamentului la învățătură și chiar unele manifestări reprobabile de conduită.

Frecventarea excesivă a cinematografului, de mai multe ori pe săptămînă, mai ales vizionarea acelor filme cu un conținut moral și artistic sărăcăcios s-a dovedit, așa cum numeroase anchete o atestă, dăunătoare. Tot mai mulți specialiști remarcă faptul că există unele filme care trebuie interzise categoric tuturor copiilor, chiar dacă deznodămîntul lor foarte moral pare a avea o valoare educativă. O serie de autori au pus în legătură delictele unor minori, conduitele lor antisociale cu frecvența cu care aceștia vizitau sălile de cinematograf. Dar să nu generalizăm și să recunoaștem influența binefăcătoare, stimulantă și reconfortantă a unor filme bogate în învățăminte morale, științifice, artistice.

Este bine de asemenea să ne îngrijim de modul în care copiii noștri vizionează programele de televiziune. Studii de specialitate în acest domeniu au demonstrat că numeroși copii care își petrec mai multe ore zilnic în fața micilor ecrane prezintă stări de oboseală, de nervozitate. Primele efecte dăunătoare se resimt prin reducerea duratei somnului. Elevii rămași pironiți pînă seara tîrziu în fața televizorului sînt obosiți în dimineața următoare, au dificultăți în urmărirea lecțiilor predate și înregistrează slabe rezultate școlare.

O primă măsură care se impune este aceea a selecției programelor în funcție de vîrstă, de preferință, desigur și de trebuințele școlare și extrașcolare ale copilului. Se pot recomanda astfel emisiunile special adre-

Scanned with OKEN Scanner

sate copiilor și tineretului, reportajele științifice, artistice, sportive, teatrul clasic și modern, emisiunile de călătorii și — să nu fim extremiști — anumite filme. În această selecție părinții se pot ajuta de unele recomandări și articole ale criticii de specialitate din presă, de sfaturile profesorului diriginte.

Pentru preșcolari și pentru elevi există o serie de alte forme de spectacole: teatrul de păpuși, reprezentațiile de circ, teatrul, spectacolele sportive, precum și participarea directă a copilului la activități artistice și sportive.

IGIENA MUNCII INTELECTUALE A ELEVULUI

Orele de clasă, pregătirea lecțiilor acasă, lucrul cu manualul și notițele, executarea temelor la diferitele materii, toate acestea formează treptat la fiecare elev un stil personal de activitate, de calitatea căruia depinde succesul școlar al copilului.

Părinților le revine, alături de profesor, un rol important în deprinderea copilului de a lucra sistematic, de a avea și acasă un program de lucru, cu prevederea orei de începere a rezolvării temelor. Pauzele stabilite la anumite intervale să nu se prelungească prin abandonarea lucrului și plecarea la joacă. În general, se recomandă ca pregătirea lecțiilor seara să nu depășească ora 20. Cînd părinții nu au alte posibilități de a controla temele copilului sînt permise cu totul excepțional unele abateri, fără ca depășirea limitei amintite să se prelungească și mai ales fără a transforma precedentul în obicei.

La fel cum în clasă fiecare copil are locul lui fix, tot așa și acasă părinții se vor îngriji de asigurarea unui „colț" al copilului, unui spațiu personal unde acesta, chiar dacă nu dispune de o cameră separată, să-și

Scanned with OKEN Scanner

poată face lecțiile în liniște. În imediata apropiere a mesei de lucru este bine să stea dulapul personal pentru cărți. Să nu permitem copilului să citească culcat, în condiții necorespunzătoare de iluminat și aerisire. Să ne îngrijim ca în efectuarea temelor copilul să înceapă cu obiectele de studiu mai dificile, făcîndu-și mai întîi temele scrise. Atunci cînd copilul ne va solicita ajutorul, în măsura în care ne-o permite competența este bine să răspundem pozitiv la cererea lui. Există însă pericolul ca la cel mai mic obstacol copilul să recurgă la sprijinul celor mari, de aceea se recomandă ca încă din primii ani de școală să-l obișnuim să se bizuie pe propriile sale forțe. Chiar atunci cînd sîntem în materie, să evităm a ne substitui, noi cei mari, elevului, să-i explicăm unde a greșit și să-l ajutăm să descopere singur calea cea bună de rezolvare, fără să i-o sugerăm noi. Cînd nu putem face acest lucru, să-l orientăm pe copil în direcția revizuirii cunoștințelor sale anterioare, a aplicării unor principii cunoscute lui la noua situație care se cere rezolvată. Să-l deprindem cu răbdarea și cu munca sistematică. Sînt condamnabile acele atitudini ale părinților care „corectează", temele copilului, scutindu-l de efortul personal de creație și învățîndu-l totodată ca a doua zi, la școală, să se prezinte cu un rezultat care nu-i aparține.

Temele cerute de școală trebuie rezolvate numai de copil, iar dacă vrem și putem să-i ajutăm este bine să inițiem efectuarea unor lucrări suplimentare, pregătitoare, care să-i ajute la dezvoltarea unor procedee de gîndire: rezolvări de probleme, compuneri, discutarea diferitelor modalități de rezolvare a unei sarcini școlare.

Pentru copil este mult mai avantajos dacă vom milita nu în sensul limitării eforturilor sale de școlar, ci pentru organizarea acestora în vederea găsirii acelor procedee de învățare care corespund cel mai bine particularităților sale psihice și conținutului materialului de învățat. Goana după note a unor părinți și mai apoi a copilului lor nu constituie decît rareori un prilej de autentică satisfacție.

Scanned with OKEN Scanner

Este important ca în perioada de examene și în general cînd copilul învață, părinții să știe să renunțe la distracțiile care i-ar destinde, în cazul cînd acestea ar stingheri munca copilului.

O dată stabilit, programul trebuie respectat și cîteodată apare de dorit ca noi, cei mari, să ne modificăm programul după cel al copilului.

În perioada de examene trebuie să oferim copilului condiții cît mai bune de odihnă și de studiu, o ambianță familială liniștită, tonică. Să-i asigurăm și chiar să-i recomandăm copilului momente de destindere prin activități fizice, plimbări, sport sau alte îndeletniciri preferate și care contrastează cu învățatul. Se va evita prelungirea activităților de studiu pînă după miezul nopții. Este necesar ca fiecare elev să beneficieze în această perioadă de cel puțin 8–9 ore de somn.

În așteptarea examenelor, copiii, în special cei înclinați spre descurajare, trebuie stimulați. Deși acordăm o importanță deosebită succesului, să evităm a ne exterioriza îngrijorarea. Altminteri, copiii își pot pierde încrederea în forțele proprii, adică în fața unor noi eforturi, considerîndu-le inutile.

Este bine ca pregătirea pentru examen să înceapă din timp, pentru a preîntîmpina munca în asalt, care duce de obicei la rezultate slabe și la extenuare. Să-l ajutăm pe elevul nostru să-și organizeze bine parcurgerea materiei, pentru a evita reducerea somnului de noapte și mai ales utilizarea unor medicamente care sub aparența ușurării muncii intelectuale creează artificial o stare de insomnie și deseori provoacă creșterea nervozității, o stare de agitație, de tensiune. Recapitulările tardive și sfaturile repetate în ajunul examenului n-au alt efect asupra copilului decît să-i sporească panica, de aceea e mai bine să le evităm.

Asigurînd copilului nostru o alimentație consistentă dar nu indigestă, o odihnă liniștită, condiții optime de studiu și sprijin moral, vom contribui în modul cel mai potrivit la succesele sale școlare.

Scanned with OKEN Scanner

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI A SPORTULUI

Fiecare părinte dorește ca dezvoltarea copilului său să fie cît mai înfloritoare, dar acest lucru este posibil numai în condițiile în care nu există discrepanțe între dezvoltarea fizică și cea mintală. Echilibrul dintre munca fizică și munca intelectuală a constituit totdeauna cheia bogăției spirituale a omului, a progresului său.

Pe lîngă efectele binefăcătoare asupra organismului prin îmbunătățirea forței fizice și a rezistenței la oboseală și la îmbolnăviri, educația fizică și sportul, împletite cu folosirea factorilor naturali — apa, aerul, soarele — ajută și la dezvoltarea unor calități psihice: voința, perseverența, dîrzenia, curajul.

Educația fizică contribuie nu numai la realizarea unei creșteri normale, la stimularea și întreținerea marilor funcții organice — respirația, digestia, circulația —, ci permite obținerea unei staturi și a unei înfățișări corporale armonioase. Totodată, educația fizică favorizează o mai bună evoluție intelectuală și o dezvoltare mai vie a sensibilității: rapiditate crescută a mișcărilor, răspunsuri precise ale organismului la incitațiile venite de la creier. Toate aceste efecte se finalizează într-o sănătate fizică și mintală corespunzătoare, în absența oboselii nervoase și într-un echilibru psihologic evident, care permite copilului să reziste la eforturi, într-un cuvînt să fie bine adaptat la toate cerințele vieții.

*

Cîteva cuvinte despre copilul nostru care a crescut și este acum un adolescent. Transformările anatomice și fiziologice care au însoțit întreaga sa evoluție, creșterea deosebit de intensă în înălțime și greutate, apariția unei conștiințe a forței fizice, a semnelor de trecere de la

Scanned with OKEN Scanner

starea de copil la aceea de adult, maturizarea sexuală – toate acestea sînt asociate cu fenomene psihice inedite: interese vii de cooperare și integrare socială, dezvoltarea conștiinței de sine, îmbogățirea vieții afective și creșterea capacității de gîndire abstractă, manifestări vizibile de autonomie, exclusivism, spirit critic acut dezvoltat.

Părinții vor trebui să-l ajute pe adolescent la o cunoaștere cît mai adecvată a realității și a propriei persoane, necesară pregătirii sale pentru o bună integrare socială și profesională, pentru a se afirma pe baza aptitudinilor și intereselor proprii. Plecînd de la considerentul că tînăra generație nu este una care se opune celei trecute, ci o verigă intermediară între generația de ieri și de mîine, familia poate dezvolta la adolescent o participare activă la propria sa educație, prin dezvoltarea simțului de responsabilitate personală, prin formularea unor reguli de conduită motivate rezonabil și care să deschidă acestuia perspective de elevație intelectuală și morală.

În loc de concluzii

A iubi orbește înseamnă a iubi greșit și a provoca suferințe din cauza excesului de dragoste. A înăbuși năzuințele copilului, lipsindu-l de satisfacția succesului, reprezintă o proastă pregătire pentru viață, dat fiind că nici un tînăr nu poate persevera multă vreme dacă nu înregistrează un oarecare succes. Totodată trebuie să evităm a da copiilor noștri speranțe într-un viitor pentru care nu au o pregătire și aptitudini corespunzătoare. Acestea sînt, de cele mai multe ori, căile de apariție a eșecului, descurajării și ratării.

Scanned with OKEN Scanner

În primii ani ai copilăriei mama este factorul educativ decisiv, ea devine primul model de conduită, ea insuflă copilului sentimentele cele mai înalte. Dacă se simte lipsit de afecțiunea maternă, copilul trăiește adesea un sentiment de insatisfacție, de devalorizare personală, de nesiguranță. Toate preocupările sale se centrează în această direcție, adesea blocîndu-i realele posibilități de afirmare. Frustrarea copilului de afecțiunea unuia dintre părinți și existența unor familii dezorganizate se pun deseori în legătură cu feluritele devieri comportamentale ale adolescenților, cu numeroase carențe ale sănătății mintale și cu dificultățile de adaptare școlară.

Să evităm situațiile conflictuale care trezesc la copii împotrivirea, deseori firească, și îi pun în situația de a suporta pedepse. Mulți părinți aplică mereu alte și alte pedepse, iau copilul cînd cu binele cînd cu răul, în speranța obținerii unui efect care totuși se lasă așteptat. De ce? Pentru că pedeapsa, ca și medicamentul, nu se pot folosi la întîmplare, iar pedepsele încercate pe rînd își pierd prin repetare orice efect, nu consolidează, ci slăbesc autoritatea părintească. Autoritatea obținută printr-un ton aspru, prin amenințări și pedepse, are o eficiență extrem de limitată. Adevărata autoritate ține îndeosebi de bogăția morală și spirituală a părinților, de corectitudinea lor în aprecieri. Acordul dintre părinți trebuie să fie deplin. Să nu ierte unul ceea ce a pedepsit celălalt, și mai ales să nu fie modificate hotărîrile la insistențele copilului.

Să nu uităm că întreaga dezvoltare a copilului se află într-o strînsă dependență de calitatea răspunsurilor sale la influențele mediului. Stimulînd forțele creatoare ale copilului, trebuința lui de a căuta și îndeosebi de a rezolva personal semnele de întrebare, dezvoltîndu-i spiritul de răspundere și satisfacția realizărilor obținute prin efort propriu, vom contribui la asigurarea unei bune adaptări a copilului, la cultivarea sănătății lui mintale.

Scanned with OKEN Scanner

Cooperarea familiei cu școala reprezintă o condiție esențială la obținerea succeselor la învățătură ale elevului.

Familia este aceea care răspunde de folosirea de către copil a mijloacelor comunicației de masă — cartea, presa, televiziunea, radioul, filmul — și mai ales de modul în care acestea participă la completarea instrucției și educației copilului, fără a-l stînjeni în îndeplinirea îndatoririlor școlare și fără a-i dăuna sănătății.

Urmărind cercul de joc sau de prieteni căruia se alătură copilul, părinții trebuie — cu discreție dar fără compromisuri — să prevină aderarea copilului la grupuri de minori cu tendințe antisociale.

Pe baza cunoașterii realiste a înclinațiilor și aptitudinilor copilului, familia poate, alături de școală, să participe la o orientare școlară și profesională eficientă, să ofere tînărului de mai tîrziu perspectivele unei armonioase integrări sociale, ceea ce va avea cele mai fericite efecte asupra sănătății sale fizice și mintale.

Scanned with OKEN Scanner

EDITURA MEDICALĂ, BUCUREȘTI - 1971

Scanned with OKEN Scanner